

日行一万步 吃动两平衡

健康从日常生活做起

本报记者 梁晓 安华 通讯员 王迎秋

市民孙先生今年55岁,在去年体检中查出患有糖尿病。社区医院得知他的情况后,定期让他到医院检查身体,并给他制定了一套健康方案。

现在孙先生不仅把酒戒掉了,还坚持每天早上吃粗粮,每天晚上保持1个小时的快走。

俗话说,“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”。据了解,现在郑州市疾病预防控制中心正在全市范围内开展全民健康生活方式行动。

疾控专家介绍,研究表明,对于成年人,如果能坚持少吃一两口,或者坚持每天多运动十五分钟,就能保持能量摄入与支出平衡。

健康生活从吃开始

据了解,在目前市民喜爱的日常食品中,不少都是高能高脂食品,市民每吃一根约100克的油条就相当于摄入近400千卡能量。

运动让您更健康

调查显示,经常参加消耗体力的活动,发生心血管病、糖尿病和肿瘤的机会减少2-3成,每周5-7天,每天累计30分钟以上中等强度的活动。

进健康的作用。据了解,市民日常生活中的许多简单活动均可帮助完成日行万步的目标。

王松强介绍,在控制了吸烟、不合理膳食、缺乏体力活动等危险因素之后,约80%的心血管疾病、糖尿病和40%的肿瘤可以预防。

健康视点

郑州市疾病预防控制中心

中原名医

市二院妇产科主任、主任医师 贾玲



贾玲,市二院妇产科主任、主任医师,毕业于河南医科大学医疗系。从事妇产科临床工作30余年,擅长孕产临床处理,妇科内分泌治疗。

12月19日凌晨2:30,电话铃声骤然响起,职业敏感的贾玲,马上从床上“弹”起。“贾主任,急诊科收治一位因车祸而致大出血的孕妇,普外对脾脏已做处理,还是血流不止,快过来看看吧。”

28岁朱女士的检查结果显示,盆腔内有一18cm×23cm的巨大囊肿,且内部有大量液体存在,朱女士剖腹产刚一年,有存在盆腔粘连可能。

市三院健康课堂 把肿瘤“冻死”

52岁的刘先生1年前发现患了胃癌,医生为他做了根治手术。3个月前,肿瘤出现了肝转移。近日,市三院肿瘤内科为他做了氩氦刀治疗。

氩氦刀如何治疗肿瘤

肿瘤内科主任张阳说,氩氦刀并不是真正的刀,而是一种比拟,它是一种微创治疗技术。氩氦刀是在B超或CT的引导下直接准确的定位穿入肿瘤组织。

氩氦刀主要治疗肿瘤

张阳说,氩氦刀无论对早期或晚期癌症病人,均适合。它主要应用于治疗全身各种实体肿瘤,目前最常用的是肝癌和肺癌。

它还能治疗良性肿瘤及良性增生性病变,如前列腺增生、乳腺良性肿瘤等。还可用于治疗失去手术时机的晚期癌症;高龄、器官功能差、全身状况难以耐受手术与麻醉的患者;手术、放疗、化疗等治疗后复发的肿瘤;有较重局部症状的中晚期肿瘤等。

陈锦屏

地址:郑州市管城区菜市街1号 张阳电话:13837158393 肿瘤内科电话:0371-66905264

图片新闻

昨日上午,省中医院膏方门诊在该院传统医学诊疗中心开张,“膏方宣传周”也同时启动。



近日,市妇幼保健院组织专家组对全院40岁以下临床医师基本技能操作进行了现场考核。

卜春梅 摄



省耳鼻喉科专业委员会2009年底学术会议日前在市中心医院召开,省耳鼻喉科知名专家参加了会议并进行交流。

张洁 摄



12月26日,香港理工大学护理学院院长彭美慈院长(右)被市六院聘为教授,并作了题为“生存质量与临终关怀”的学术报告。

路瑞娜 摄



市七院外科五楼病区心脏病患者夏炯炯家庭困难,该科主任王立成、护士长王海彦带领全科医护人员踊跃为其捐款1450元。

张金红 侯惠霞 摄



省耳鼻喉科专业委员会2009年底学术会议

科普知识

冬季防病进行时

如何防治皮肤瘙痒

每到冬季,皮肤瘙痒的人就多了起来。市中心医院皮肤科主任倪文琼说,瘙痒是很多皮肤病中常见的一种自觉症状。

倪文琼介绍,冬季瘙痒症很常见,男女老幼都可发病,但中老年人者更为多见,表现为全身或者小腿前皮肤干燥、鳞屑脱落、瘙痒难忍,罪魁祸首是皮肤干燥。

倪文琼说,预防冬季瘙痒症,就是要保持皮肤的湿润。如果瘙痒较为剧烈,可以内服使用抗组胺药物、钙剂、维生素C等。

外用药物可根据病情选用含止痒剂的炉甘石洗剂、皮质类固醇激素软膏等。

中医认为冬季瘙痒症多由于血虚风燥、肌肤失养或脾虚湿蕴、外受风邪所致。因此,在秋冬季节选用橘皮、薏米、莲子、大枣、当归等健脾养血的中药做成药粥,坚持食用,对防治瘙痒症也是很有裨益的。

如何预防腰腿痛

很多人会因天气变化而出现腰腿痛,如何预防腰腿痛呢?市颈肩腰腿痛医院的李新义提醒市民,要懂得“去寒就温”的养生之道。

检查时间可省半小时

郑州人民医院肛肠外科挂牌应诊

本报记者 梁晓 通讯员 杨粤

以节省检查治疗时间,更能享受到更加专业、更加细致的服务。

先进技术支撑专科门诊

一些直肠癌患者都担心手术后身上挂个粪袋子,被人嫌弃。但随着医疗技术的改进,这种担心已经不必要了。

一年前,新乡的周先生开始无缘无故地出现大便次数增多、大便带血等症状。“我在当地曾被诊断为肠炎,治疗后症状减轻,但两个月前,病情又开始恶化,后来在当地医院做了肠镜检查,说是直肠癌,而且占位比较低,手术难度大。”

医生提醒注意直肠癌

邓业巍告诉记者,在大肠癌中,直肠癌的病例最多见,“我们科室仅12月就收治了5位直肠癌患者,而且几乎都是肿瘤低占位、超低占位的患者。”

他提醒广大市民,如果大便习惯改变,出现一天多次大便,大便变细、变稀,特别是便秘等情况,要立即到正规医院进行检查。

邓业巍建议,一般来说,出现大便带血就应该提高警惕,不要轻率地诊断为“痢疾”、“内痔”等,必须进一步检查以排除肿瘤的可能性。

专家提醒市民,预防肠癌,平时的饮食就不能太精细,要多吃蔬菜少吃红肉。

健康快讯

市二院向强专科迈进

本报讯 市卫生局党委书记、局长顾建钦近日到市二院,先后察看了低视力门诊、网上预约挂号处、南住院部,详细了解了低视力“双千”活动的开展情况。

在调研中,有关领导肯定了市二院在人性化服务、规范化管理、环境建设、医疗安全质量等方面所取得的成绩,并要求市二院要牢固树立眼科的品牌优势。

(秦亮)

市儿童医院提出五年发展目标

本报讯 市卫生局党委书记、局长顾建钦日前到市儿童医院调研提出,市儿童医院5年内要实现国际知名、国内一流、省内第一、大型现代化儿童医疗保健中心的目标。

市儿童医院院长周崇臣表示,医院领导班子将迅速研究、制定措施、明确任务、贯彻落实这一要求。同时,将团结合作,求真务实、下大力气,用心把这些事情做好。

(刘妍)

隆冬谨防心血管病

本报讯 记者日前从市七院急诊科了解到,进入12月份以来,该科已接诊心脏病病人47例,是10月份接诊人次的2倍。

据郭应先介绍,每年11月至来年3月,是心脑血管病猝死的高峰月份。因为寒冷刺激会令人体血管保护性收缩,心脏负荷增大,加大心肌梗死的发生率。

郭应先提醒,心血管病往往在深夜或凌晨发作。有既往心脏病史者,一旦出现持续的心前区(胸骨后)疼痛、发热时,要警惕急性心梗发作。

(侯惠霞)

妙手摘除巨大骨盆肿瘤

本报讯 市骨科医院骨肿瘤骨病科专家日前成功为一位骨盆软骨瘤患者摘除巨大肿瘤,为其摆脱了多年的病痛折磨。

据悉,家住孟县农村的51岁刘某,身患骨盆恶性肿瘤6年,到市骨科医院就诊时,肿瘤已侵占大半部骨盆,入院后确诊骨盆软骨肉瘤。

市骨科医院骨肿瘤骨病科专家组织院内专家会诊,为患者进行了充分的术前准备,制定详尽的手术计划。近日,在手术室护士人员的密切配合下,历时4个多小时,为病人成功切除了直径约25cm、重量近3kg的巨大肿瘤。

(王来喜 李晖)

市软组织病研究会召开

本报讯 来自省、市各医院的32名软组织病专家日前在郑州市中心医院召开常务理事会议。

据悉,市软组织病研究会是医学上的一门创新型学科,成立于1988年5月,成立21年来每年都受到科协“先进学会”的表彰,2009年又被评为“十佳学会”。

(王建明)

早期干预能防脑瘫

本报讯 市科技局日前对登封市妇幼保健院小儿神经康复科主任王跃鹏等完成的“早期干预降低高危儿脑瘫发生率的临床研究”项目进行了成果鉴定。

据悉,近年来新生儿抢救水平大幅提高,但脑瘫发生率并没有下降。目前国内外报道脑瘫发生率为1.8%~4%,为小儿致残率最高的疾病。

肠胃疾病需早诊断

本报讯 “早发现,早诊断,早治疗”,作为疾病预防和控制最行之有效的手段,已经得到国际医学界的广泛认同。

中华医学会消化病学分会委员、郑州大学第一附属医院消化内科主任李建生教授告诉记者,积极主动的健康价值观念能从根本上预防疾病的困扰。

据悉,“早发现,早诊断,早治疗”,是此次活动倡导的核心,期望通过在全国20个重点城市的宣传,让更多的人了解肠胃健康观念,养成良好的生活习惯。

医院动态

郑州人民医院肛肠外科近日从肿瘤科分离出来,正式挂牌应诊。独立设置后,肛肠病患者不仅可以节省检查治疗时间,更能享受到更加专业、更加细致的服务。